

WEEK FOR BETTER SLEEP SEMAINE POUR MIEUX DORMIR

Sommaire des trucs pour les enfants d'âge préscolaire

Créez un bon environnement pour dormir. Rendez la chambre de votre enfant sombre, calme et fraîche pendant la nuit.



Les activités de routine des soirées en famille contribuent à créer un sentiment de sécurité chez les enfants et constituent une belle transition vers la routine du coucher!



Préparez l'esprit et le corps de votre enfant au sommeil. Installez une routine relaxante avant le coucher.



Commencez la journée de votre enfant avec une lumière vive.



La transition vers l'arrêt des siestes est différente pour chaque enfant! L'important est que votre enfant dorme suffisamment et respecte son besoin naturel de sommeil.



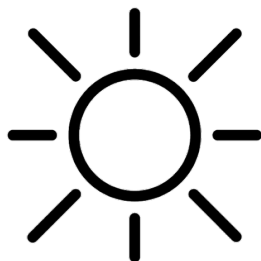
Exercez les superpouvoirs de votre enfant! Gardez votre enfant actif pendant la journée.



Se réveiller à la même heure chaque jour aide à maintenir un horaire de sommeil sain et à démarrer plus facilement le matin.

C'est toute votre journée qui compte

Truc pour votre enfant Jour 1 : Laissez entrer la lumière



Commencez la journée de votre enfant avec une lumière vive.

Bon matin au soleil! Essayez d'exposer votre enfant à la lumière du soleil ou à une autre lumière vive chaque matin pour établir un rythme clair entre le jour et la nuit, ce qui est important pour un développement sain du sommeil.

Ouvrez les rideaux de votre enfant dès son premier réveil pour laisser entrer la lumière. Pour un impact maximal, sortez avec votre enfant tôt dans la journée. L'après-midi, essayez de sortir pour une petite promenade. Pendant la journée, encouragez le jeu et les activités près des fenêtres ou à l'extérieur.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental (TND) : le facteur le plus important dans le réglage de notre horloge biologique est la lumière. Ceci est particulièrement utile pour les enfants atteints d'un TND qui peuvent avoir de la difficulté à capter d'autres signaux pour reconnaître les horaires de jour et de nuit.

Truc pour votre enfant Jour 2 :

Exercez les superpouvoirs de votre enfant!



Gardez votre enfant actif pendant la journée.

Pendant la journée, c'est le temps de jouer! Selon les [lignes directrices canadiennes en matière de mouvement](#), votre enfant d'âge préscolaire a besoin de 3 heures de jeu actif chaque jour, dont 1 heure de jeu énergique. Idéalement, il y aurait à la fois des périodes de jeu actif et des activités calmes tout au long de la journée. Évitez les jeux actifs ou stimulants avant l'heure du coucher.

Recherchez des moyens simples d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne de votre enfant. Aller à un terrain de jeu à proximité, ou faites une promenade à pied ou à vélo dans le quartier. Si votre enfant aime le sport, vérifiez si votre communauté propose des programmes sportifs. L'activité physique peut également avoir lieu à la maison avec des jouets actifs ou en organisant des fêtes dansantes.

Conseil bonus pour les enfants avec un trouble neurodéveloppemental: En fonction de votre enfant, vous devrez peut-être chercher des moyens d'alterner entre le jeu actif et les moments calmes dans la journée.

Truc pour votre enfant Jour 3 :

Maintenir un horaire de sommeil stable



Se réveiller à la même heure chaque jour aide à maintenir un horaire de sommeil sain et à démarrer plus facilement le matin.

La constance des heures de coucher et de réveil, même le week-end, est cruciale pour les tout-petits! Si votre enfant se réveille trop tard les matins du week-end, il lui sera difficile de s'endormir à l'heure souhaitée le dimanche soir... Essayez de limiter la différence entre l'horaire de la semaine et celui du week-end à 60 minutes lorsque c'est possible.

Un bon horaire de sommeil est celui qui est adapté aux besoins naturels de votre enfant et peut donc être différent d'un enfant à l'autre. Deux enfants du même âge peuvent se coucher à 1 heure d'intervalle si l'un a le sommeil court et l'autre le sommeil long. Ou encore... un enfant plus âgé pourrait se coucher plus tôt qu'un enfant plus jeune parce que son besoin de sommeil est plus grand ou parce que le plus jeune fait encore des siestes. L'important est d'être à l'écoute des besoins de chacun et de rester constants!

Encouragez également votre enfant à manger et à boire à des heures régulières pendant la journée pour bien dormir la nuit. Les heures d'alimentation sont utiles pour régler l'horloge biologique de nos tout-petits. Évitez les aliments sucrés, salés ou gras, surtout quelques heures avant le coucher. Les aliments et boissons contenant de la caféine (comme le chocolat ou les sodas) ou du sucre ajouté sont déconseillés avant l'âge de 2 ans. Les enfants plus âgés devraient éviter les aliments et les boissons contenant de la caféine au moins 6 heures avant le coucher.

Truc pour votre enfant Jour 4 : Faire une sieste ou ne pas faire une sieste?



La transition vers l'arrêt des siestes est différente pour chaque enfant! L'important est que votre enfant dorme suffisamment et respecte ses besoins naturels de sommeil.

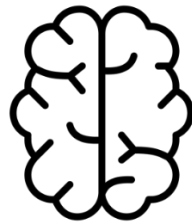
Avant l'âge de 2 ans, presque tous les enfants font au moins une sieste dans la journée. Entre 3 et 4 ans, votre enfant a besoin de 10 à 13 heures de sommeil par jour. De 3 à 5 ans, les enfants arrêtent progressivement de faire la sieste, à leur rythme. À 5 ans, la grande majorité d'entre eux n'ont plus besoin de faire la sieste.

Lorsque le sommeil nocturne est perturbé par des réveils fréquents, lorsque votre enfant met de plus en plus de temps à s'endormir le soir ou encore lorsqu'il se lève plusieurs fois à l'heure du coucher, cela peut parfois être le signe que la sieste est trop longue! Cette transition n'est pas une affaire de tout ou rien! Le besoin de sieste peut progressivement disparaître, il peut se ressentir certains jours et pas d'autres... il suffit d'écouter les besoins de votre enfant.

Si vous pensez que votre enfant est en transition, vous pouvez réduire progressivement sa durée de sieste et observer comment il ou elle réagit à ce changement. Les conflits à l'heure du coucher diminuent-ils ? Le temps d'endormissement et les réveils nocturnes diminuent-ils également? Ce sont des indices utiles à observer.

L'important est d'écouter les signaux de fatigue de votre enfant et de s'adapter en conséquence! Certains enfants peuvent abandonner leur sieste plus tôt ou la garder plus longtemps. Assurez-vous néanmoins d'avoir des « moments de repos » calmes pendant la journée si votre enfant ne fait pas de sieste.

Truc pour votre enfant Jour 5 : Préparez l'esprit et le corps de votre enfant au sommeil



Installez une routine relaxante avant le coucher.

Essayez de faire de la période précédant le coucher un moment heureux et calme. Pendant une heure ou deux avant le coucher, aidez votre enfant à éviter l'excitation causée par les jeux, la lumière de la télévision ou des appareils électroniques, et les disputes pour mieux s'endormir. Évitez également les activités bruyantes, stressantes ou qui pourraient provoquer des conflits (p. ex. faire du rangement).

C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Pour certains enfants, le bain est relaxant et constitue une excellente activité pour la routine du coucher. Pour d'autres, c'est excitant et stimulant, et pour d'autres encore, c'est quelque chose qu'ils détestent. Pour ces enfants, il est préférable de prévoir l'heure du bain avant la routine du coucher. Choisissez des activités que votre enfant trouve apaisantes et faites-les pendant une courte période chaque soir avant le coucher, comme lire, chanter et faire des câlins.

Impliquez votre enfant dans la construction de sa routine du coucher, par exemple en utilisant des pictogrammes des différentes étapes (p. ex. enfiler son pyjama, se brosser les dents et lire une histoire). Cela leur donnera un sentiment de contrôle pendant qu'ils se préparent pour la nuit.

Truc pour votre enfant Jour 6 :

La routine est votre amie



Les activités de routine des soirées en famille contribuent à créer un sentiment de sécurité chez les enfants et constituent une belle transition vers la routine du coucher!

Une bonne routine du coucher est l'ingrédient clé d'un sommeil de qualité pour les enfants et d'une soirée agréable pour tous! Essayez de commencer la routine du coucher de votre enfant d'âge préscolaire à la même heure chaque soir et de conserver le même ordre dans la routine. Une routine du coucher réussie est courte (de 15 à 20 min maximum), la même tous les soirs et interchangeable (tout le monde peut la faire avec l'enfant... même les grands-parents ou un(e) gardien(ne)). Avoir une routine du coucher courte, simple et efficace permet aux enfants de se calmer et de réduire progressivement leurs activités avant de se coucher.

Parler de la routine du coucher pendant que vous la faites peut être très apaisant. Parfois, donner à votre enfant un objet qui lui permet de se sentir en sécurité et détendu(e) au lit, comme un ours en peluche, une doudou ou même le vieux t-shirt d'un parent (de préférence non lavé!) peut aider. Utiliser une phrase tous les soirs à l'heure du coucher pendant que vous laissez votre enfant s'installer peut également l'aider à savoir qu'il est temps d'aller dormir. La meilleure routine est celle qui se termine par un câlin et qui ne s'étire pas!

Conseil bonus pour les enfants souffrant de troubles neurodéveloppementaux: Il peut être plus difficile pour votre enfant de se déplacer entre les activités et de reconnaître quand il ou elle est fatigué(e) ou qu'il est l'heure de se coucher. L'utilisation d'un horaire visuel peut l'aider à comprendre et à franchir les étapes pour se coucher plus sereinement et se sentir prêt(e) à dormir.

Truc pour votre enfant Jour 7 : Créez un bon environnement pour dormir



Rendez la chambre de votre enfant sombre, calme et fraîche pendant la nuit.

Le lit, c'est pour dormir! Assurez-vous que la chambre de votre enfant est sombre, calme et fraîche (environ 18 degrés Celsius). Si votre enfant a besoin d'une veilleuse, choisissez une lumière jaune ou orange tamisée. Si la pièce est bruyante, pensez à utiliser une machine à bruit blanc ou un ventilateur, et idéalement gardez le bruit toute la nuit.

Assurez-vous que la texture de la literie ou du pyjama de votre enfant est confortable et pensez à d'autres éléments sensoriels qui pourraient déranger ou aider votre enfant.

Évitez d'utiliser des objets qui ne seront plus là lorsque votre enfant se réveillera naturellement la nuit, car ça peut empêcher votre enfant de se rendormir. Évitez de bercer ou de câliner votre enfant pendant qu'il/elle s'endort.

Merci de vous joindre à la *Semaine pour mieux dormir* !

Pour obtenir des ressources supplémentaires, visitez notre site Web à recherchesommeil.ca